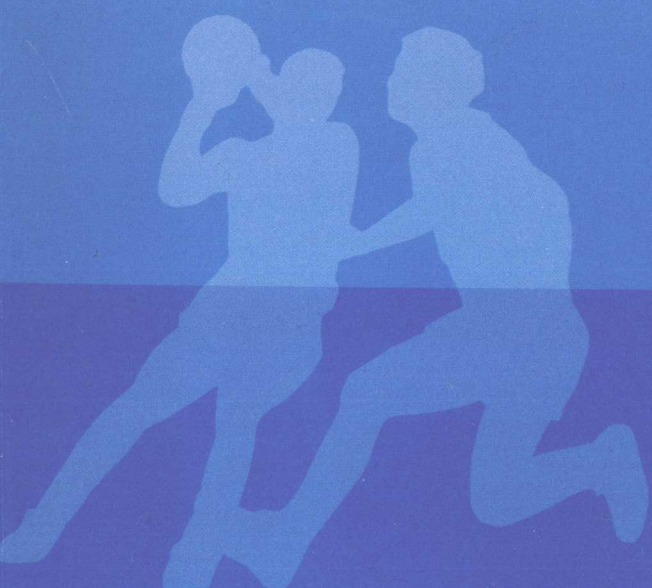




大学体育

DAXUE TIYU

于明岩 李江 祖莹 鞠滕莹子 著



黑龙江人民出版社

大学体育

于明岩 李江祖莹 鞠滕莹子 著

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 于明岩, 李江, 祖莹, 鞠滕莹子著. — 哈尔滨:
黑龙江人民出版社, 2009. 9
ISBN 978 - 7 - 207 - 08416 - 3

I. 大… II. ①于…②李…③祖…④鞠… III. 体育—
高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 16C150 号

责任编辑: 朱佳新

装帧设计: 李 梅

大学体育

Daxue Tiyu

于明岩 李 江 祖 莹 鞠滕莹子 著

出版发行	黑龙江人民出版社
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
电子邮箱	hljrmcbs@yeah.net
网 址	www.longpress.com
印 刷	哈尔滨太平洋彩印有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	14.75
字 数	460 000
版 次	2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 207 - 08416 - 3 / G · 1956
定 价	30.00 元

(如发现本书有印刷质量问题, 印刷厂负责调换)

本社常年法律顾问: 北京市大成律师事务所哈尔滨分所律师赵学利、赵景波

前 言

高校体育是高等教育的重要组成部分,是全民健身体育的基础,是养成终生体育习惯的重要阶段,是体育事业的战略重点,是培养德、智、体、美、劳全面发展人才的不可或缺的内容。体育课的教材建设是保证体育教学全面顺利开展的基础。当前,随着我国社会经济和精神文明建设的不断深入开展,教育事业的重要组成部分——高校体育教育事业正步入高速发展的快车道。广大青少年学生对身体的健康、理论知识和文化娱乐等方面的要求日渐强烈,因此,教育部门也反复强调,把学校体育工作的中心切实放到面向全体学生,全面提高学生身心健康水平上来。为了弥补长期以来普通高校体育理论教材的不足,提高学生体育文化修养水平,我们编写了这本《大学体育》教材。

在长期的教学实践过程中,我们发现一个普遍存在的问题,在高校体育教学中,普遍存在着重实践轻理论的问题,偏重实践教育,忽视理论知识的学习。主要体现在体育课大多是室外课,很少有室内的理论课学习;另一方面,适合于非体育专业高校体育课理论教学的体育教材很少,因此教师不愿过多的进行理论课的教学,同时学生也不愿意上理论课。针对这种现象,我们编者从实际出发,结合高校体育教学的实际情况,编写了本教材。

本书内容分为两篇,第一篇是体育理论,以健康知识为主,叙述健康知识的相关生理、心理知识和营养知识;第二篇是体育实践,各种运动项目介绍,以及裁判规则和竞赛方法。

本书由于明岩担任主编,李江、祖莹和鞠滕营子担任副主编。具体编写为,于明岩(黑龙江科技学院体育部)第一章至第八章,13万

字;李江(黑龙江科技学院体育部)第九章至第十五章,15万字;祖莹(黑龙江科技学院体育部)第十六章至第十九章,12万字;鞠滕莹子第二十章至第二十二章,6万字。

本书在编写过程中参考了大量有关教材和文献资料,并得到了有关教授、专家和领导的指导和帮助,在此表示深深的谢意。由于水平有限,书中疏漏与不妥之处在所难免,恳请广大教师和同学批评指正。

编者

2009年8月

目 录

第一篇 体育理论

第一章 绪论	(3)
第一节 体育在高校教育中的地位	(3)
第二节 高校体育目标	(7)
第三节 实施高校体育目标的基本要求	(10)
第二章 体育锻炼	(13)
第一节 体育锻炼对健康的作用	(13)
第二节 体育锻炼的原则	(17)
第三节 体育锻炼的方法	(22)
第四节 体育锻炼方法的选择	(26)
第五节 体育锻炼效果评价方法与标准	(27)
第三章 健康生理学基础	(32)
第一节 人体运动的基本结构	(32)
第二节 人体运动的生理调节	(39)
第三节 人体运动的能量代谢	(44)
第四节 人体运动的氧运输	(49)
第五节 运动疲劳的产生与消除	(52)
第四章 健康心理学基础	(59)
第一节 心理健康的标准	(59)
第二节 影响心理健康的因素	(62)

第三节	高校学生常见心理疾病	(66)
第四节	理想的心理健康状态	(69)
第五节	如何保持健康的心理	(71)
第五章	营养与健康	(79)
第一节	高校学生的营养需求	(79)
第二节	膳食营养与健康	(89)
第三节	生活习惯与健康	(91)
第六章	体育卫生与健康	(95)
第一节	体育运动的医务监督	(95)
第二节	生活制度的卫生	(97)
第三节	运动与卫生	(99)
第四节	女性的体育卫生	(103)
第七章	运动保健	(105)
第一节	运动与保健	(105)
第二节	运动与防病	(106)
第三节	运动中的生理反应及处置	(108)
第四节	运动损伤的预防及处理	(113)
第五节	常见病的体育疗法	(120)
第八章	运动处方	(124)
第一节	运动处方的原理和内容	(124)
第二节	运动处方的原则和程序	(126)
第三节	运动处方的格式和锻炼计划	(129)

第二篇 体育实践

第九章	篮球	(135)
第一节	篮球运动的概述	(135)
第二节	篮球运动的基本技术	(139)

第三节	篮球运动的基本战术	(153)
第四节	篮球竞赛规则简介	(161)
第十章	排球	(165)
第一节	排球运动的概述	(165)
第二节	排球运动的基本技术	(168)
第三节	排球运动的基本战术	(181)
第十一章	足球	(187)
第一节	足球运动的概述	(187)
第二节	足球运动的基本技术	(187)
第三节	足球运动的基本战术	(199)
第四节	足球竞赛规则简介	(206)
第十二章	田径	(209)
第一节	田径运动的概述	(209)
第二节	跑步运动	(209)
第三节	跳跃运动	(219)
第四节	投掷运动	(224)
第十三章	乒乓球	(229)
第一节	乒乓球运动的概述	(229)
第二节	乒乓球运动的基本技术	(230)
第三节	乒乓球运动的基本战术	(245)
第四节	乒乓球竞赛规则简介	(250)
第十四章	羽毛球	(252)
第一节	羽毛球运动的概述	(252)
第二节	羽毛球运动的基本技术	(259)
第三节	羽毛球运动的基本战术	(263)
第四节	羽毛球竞赛规则简介	(264)

第十五章 网球	(266)
第一节 网球运动的概述	(266)
第二节 网球运动的基本技术	(268)
第三节 网球运动的基本战术	(277)
第四节 网球运动竞赛规则简介	(279)
第十六章 游泳	(282)
第一节 游泳运动的概述	(282)
第二节 游泳运动的技术分析	(285)
第三节 蛙泳	(292)
第四节 仰泳	(298)
第五节 自我保护	(305)
第十七章 武术	(306)
第一节 初级长拳	(306)
第二节 四十二式太极拳	(318)
第三节 二十四式简化太极拳	(349)
第十八章 毽球	(363)
第一节 毽球运动的概述	(363)
第二节 毽球运动的基本技术	(367)
第三节 毽球运动的基本战术	(375)
第十九章 健美操	(378)
第一节 健美操运动的概述	(378)
第二节 健美操运动的基本动作	(383)
第三节 健美操运动的创编	(385)
第四节 学校健美操的范例	(388)
第二十章 健美	(397)
第一节 健美运动的概述	(397)
第二节 健美运动的注意事项	(399)

第三节 人体主要肌肉的分布和功能	(403)
第四节 各部分肌肉的练习方法	(405)
第二十一章 散打	(418)
第一节 散打运动的概述	(418)
第二节 散打运动的基本技术	(422)
第三节 散打运动的基本战术	(429)
第四节 散打运动的损伤和防治	(434)
第二十二章 体育游戏	(439)
第一节 体育游戏的产生与发展	(439)
第二节 体育游戏的主要特点	(440)
第三节 体育游戏的主要功能	(442)
第四节 体育游戏的分类	(444)
第五节 体育游戏的分组方法、场地准备及裁判工作	(446)
第六节 体育游戏简介	(447)

第一篇

体育理论

第一章 绪 论

《中国教育改革和发展纲要》明确指出：“教育改革和发展的根本目的是提高民族素质，多出人才，出好人才。各级各类学校要认真贯彻教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人方针。”高等教育的特定任务就是为国家培养德、智、体全面发展的人才，以促进社会主义建设事业的繁荣和发展。大学体育理论教学是我国高校体育教学计划中的基本内容，它与体育实践课程相结合，共同促进高校学生的身心发展。完成高校体育教学任务，是高校体育中的重要方面。《大学体育》正是从加强对大学生进行体育基础理论教育的角度出发，针对大学生的身心特点，帮助他们掌握科学锻炼身体的方法，为养成终身锻炼的习惯打下良好基础。

第一节 体育在高校教育中的地位

体育是教育全面发展的有机组成部分，是高等教育的基本内容。它与德育、智育、美育紧密配合，肩负着为社会培养全面发展的高层次人才的历史使命。高校体育是实现社会体育、终身体育的基础，有条件的高校可办高水平运动队或各种运动俱乐部，以提高体育的普及程度和竞技运动水平。

一、体育与高等教育

二十一世纪的竞争将是人与人全面素质的竞争，国民素质如何，关系到国家的前途和命运。科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都要靠人去实现，因而必须完善和提高国民的整体素质。人的整体素质包括思想道德素质、科学文化素质及身体的生理与心理素质，其发展靠全面的教育来保证。大学生是全面发展的高层次人才，他们的身心素质培养，主要靠高校体育来实现。

高校体育在高等教育中的地位和作用,是由高校体育结构和功能及社会发展对高校体育的要求所决定的。高校体育既是高等教育的重要内容,也是高等教育的重要手段。毛泽东同志早在1917年撰写《体育之研究》一文时就提出“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”1957年,他又在最高国务会议第十一次(扩大)会议上发表讲话:“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的,有文化的劳动者。”我国实行改革开放以后,中共中央、国务院在发布的《中国教育改革和发展纲要》中提出了“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”。1999年在全国第三次教育工作会议上,中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中,进一步明确提出了“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群众性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划,为学校开展体育活动提供必要条件”。这些指示,阐明和确立了体育在全面发展教育中的意义与地位,不仅赋予了学校体育以使命,确立了学校体育的指导思想,还为学校体育的改革和发展指明了方向。人的身心素质是人整体素质中的基础,学校体育是实施培养人的身心素质最重要的手段,缺少体育,教育将是不完整的,也就无法完成全面提高人才素质的重任。同样,体育必须与德、智、美育相配合,才能共同完成培养人全面发展的任务。

(一)体育与德育

德育是教育者按照一定的社会要求,有目的、有计划地对受教育者施加影响和培育,使他们养成所期望的品德。其内容包括人们的政治态度、世界观以及道德品质等。体育与德育的关系非常密切。首先,体育作为教育的组成部分,本身就具有教育性。它通过有组织、有计划地进行体育教程教育、课外体育活动,对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育,培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强、不怕困难等精神品质。高校体育的自身特点,决定了体育活动有助于大学生良好的思想品德和道德行为的形成。在体育活动中为进行各种教育活动提供了可能性,运动知识和健康知识教育中也都包含

着丰富的思想内容,具有品格教育的行为指向与规范。因此,在高校体育中对大学生进行思想品德教育,是体育责无旁贷的任务。

(二)体育与智育

体育为智力开发提供良好的物质基础,也是增强智力的重要手段。人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的,一个人的智力水平与其大脑的物质结构和机能状况存在着密切的关系。坚持经常性体育锻炼,能增强人的体质,促进大脑发育。适宜的运动可提高大脑对疲劳的耐受力,使人的视觉、听觉等感觉器官更加敏锐,大脑神经细胞反应更加迅速,分析、综合的能力加强,尤其有助于右脑的开发。智力的增长和发展,要求体力也得到相应发展,身体素质的提高,又会改善进行智力活动的条件,对大学生的学习和工作能力产生一定的影响。许多研究都证明了体育与智育间的这种相辅相成的关系。斯坦福大学曾对全美获得奖学金的人进行调查,结果表明:智力高的人比智力低的人身体更强健、更健康。

(三)体育与美育

美育的目标在于完善个体审美心理结构,通过审美感知力、想象力、理解力及审美趣味和审美理想的培养来塑造情感和心灵。审美心理结构与人的体质结构属于人的本质的不同层次,具有不同的规律和特点,但二者又存在着密切关系。体育侧重身体的锻炼,而美育则注重心灵的塑造。人的体质结构是审美心理结构的物质基础,因而体质结构的改善,直接影响审美心理的健康发展。通过体育活动,人身体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展,在身体活动中表现的动作协调、灵敏,并具有较快的速度和较好的耐力,促使人获得身体强壮健美、精神饱满、精力充沛的整体形象。此外,还可以培养学生的姿态美、仪表美、心灵美,提高学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力。充分发挥美的形式对学生身心健康的重要作用,可以获得体育及美育对身心健康的良好影响。

二、体育与健康教育

健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动,它帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,促进人们采取有益于健康的行为,形成健康的生活方式,以消除或降低危险因素的影响,创建健康的环境,并学会在必要时求得适当的帮助,从而达到保护和促进健康的目的。健康教育在于教育人们实行躯体上的自我保健、情绪上的自我调节、生活方

式上的自我控制和人际关系上的自我调整。其目的在于唤起个人和公众对健康的一种自觉意识和责任感,使人们运用所掌握的知识 and 保健措施,在面临与健康状态相关的问题时做出自我抉择,以改善自己的健康和周围的生活环境。健康教育分为知识、态度、行为三个方面,具体内容包括人身体的构造和功能、个人卫生、公共卫生、学习卫生、营养卫生、运动卫生(包括坐、立、行正确姿势)、环境卫生和精神卫生等。

体育与健康教育是密不可分的完整教育过程。体育与卫生相结合,就是指在发展身体、增强体质的过程中,必须讲究卫生。不讲卫生的体育锻炼,不仅不能达到体育的目的,还会引发伤害事故,有损人的健康。因此,不管体育课还是课外体育活动的安排,都要考虑到合理的作息制度、饮食制度、脑力劳动、体育劳动以及积极性休息等多方面因素。体育与卫生应该相辅相成,相互促进。

作为一名当代的大学生,必须强烈地意识到现代人的健康,不仅是躯体无病、体格强健,而更应该具有良好的心理素质和社会适应能力。为此,就要积极学习体育卫生知识,养成良好的生活习惯和健康的生活方式,并了解现在和未来的健康需求。

三、体育与终身体育

终身体育,一般是指人在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和,即从一个人的生命开始到生命的结束,都要从适应环境与个人的需要出发进行体育锻炼,以取得生存、学习、工作和生活的物质条件。终身体育是终身教育的组成部分,终身体育思想一方面反映了在现代社会和科学技术飞速发展的条件下,社会生产方式和生活方式对人身体质量的要求,另一方面反映了现代文明给人体健康带来了某些不良影响,人们要适应高速度、高强度、快节奏的工作以及现代文明对人体提出的挑战,就必须进行终身体育锻炼。

终身体育依据人的生命活动及人体发展和完善的变化规律、体育锻炼对人体发展的重要作用以及现代社会发展条件下对人体质量提出的要求,结合终身教育而不断发展。体育锻炼必须遵循人体发展的客观规律,持之以恒,才能获得持续性的锻炼效果。所以,终身体育不能只局限于学校体育,还包括学前体育和学后体育的连续过程。现代社会的生活方式已使体育锻炼成为现代文明生活的一部分,人需要不断地接受科学的体育指导,提高健身的效果。能否科学地指导人们终身从事身体锻炼,涉及如何提高中华民族整体素质中身体心理素质的大

问题。学校体育是终身体育的关键环节和基础,具有承前启后的作用。

学校教育遵循学生身心发展规律,有效地促进学生身体形态、机能和素质的正常发展,增进健康和增强体质,发展和完善他们的身体,既有利于学生在校期间的健康成长,精力充沛地投入学习,更好地掌握科学文化知识,同时也为他们走向社会后的学习、工作、生活及从事终身体育打下坚实的身体基础。另外,学校体育是一个有目的、有计划的体育教育过程,通过使学生学习与掌握系统的体育科学知识、技能和科学锻炼身体的原理和方法,既可以促进学生健康,还可以培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

第二节 高校体育目标

高校体育目标是指学生在高校学习期间,高校体育实践所要达到的预期结果。它是高校体育的出发点和归宿,对高校学生具有导向和激励作用。

一、确定高校体育目标的依据

(一) 社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。社会改革和科学技术的发展,已经并且正在深刻地改变着人的物质生产、精神生产以及日常生活节奏。“世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的经济竞争,综合国力竞争,在很大程度上是科技和人才的竞争,归根到底是教育的竞争。”我国当前实施的“科教兴国”的战略方针,要求高校通过培养成千上万的跨世纪人才,通过发展科学技术,促使其向现实生产力转化。进入 21 世纪,世界变化的节奏将更快,幅度将更大,影响将更为深远。高校体育必须与德育、智育紧密配合,为我国现代化建设培养更多的有理想、有道德、有文化、有纪律,并且体魄强健的一代新人服务。另一方面,由于生产力的高速发展,使得现代社会对人体质量的要求,以及人们对文明愉快的生活方式的要求越来越高。同时,现代文明又给人类健康带来很多不利影响,使得人们对健身、娱乐、消遣等活动的需求越来越迫切,群众性的体育活动因而将更为普及。这就要求高校体育一方面要有效地锻炼学生的身体,另一方面还要重视把有体育才能的学生组织起来加以训练,使他们